

Groentestoof



Hoofdgerecht

Groenten

2 personen

Land: Marokko

Bereiding: 45 minuten

Seizoen: winter



Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- ½ middelgrote gele ui
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 stelen bleekselderij
- ¼ eetlepel gemalen komijn, ½ theelepel kurkuma, ½ theelepel kaneel, snufje cayennepeper,
- 200 ml blikje kikkererwten + 400 ml blik tomaten in blokjes
- 250 gr diepvries bloemkoolroosjes
- 750 ml groentebouillon
- ½ kopje bruine linzen + 1 laurierblad

Bereidingswijze

1. Snij de ui in blokjes en hak de knoflook fijn. Bak ze in een grote pan met olijfolie op middelhoog vuur tot ze zacht is. Snijd de selderijstengels in plakjes terwijl de uien en knoflook aan het bakken zijn, voeg die dan toe aan de pan en laat nog 2-3 minuten sudderen.
2. Voeg de komijn, kurkuma, kaneel en cayennepeper toe aan de pan. Roer en kook de kruiden samen met de groenten gedurende 1-2 minuten.
3. Voeg de in blokjes gesneden tomaten (met sap), kikkererwten (gespoeld en uitgelekt) en bloemkoolroosjes toe (niet nodig om ze te ontdooien). Roer totdat alles goed gemengd is.
4. Voeg de groentebouillon en het laurierblaadje toe, draai het vuur hoog, plaats een deksel op de pan en laat het aan de kook komen. Voeg de linzen toe zodra het kookt. Roer en laat het weer aan de kook komen en zet het vuur dan laag. Laat de stoofpot op laag vuur 30 minuten, met het deksel op de pan.
5. Na 30 minuten laten sudderen, moeten de linzen zacht zijn. Verwijder het laurierblad en voeg zonodig zout toe (dit is afhankelijk van het type gebruikte groentebouillon, ik heb geen extra zout toegevoegd) en serveer met Marokkaans brood of couscous.

Tenslotte

Gemengde gestoofde groente (of restjes van groenten) is vooral 's winters heerlijk. Samen met peulvruchten, in dit geval linzen, is ie er voedzaam. Voor **Baskische Groentestoof** voor **2** personen. Maak 1 aubergine schoon en snijd hem in plakken. Snijd 1 ui in snippers, 1 rode en 1 gele paprika in repen, 1 Spaans pepertje fijn en 1 courgette in plakken. Verwarm 1 el olijfolie en fruit hierin de ui glazig. Pers 1 teentje knoflook er boven uit. Voeg de andere groente toe met peper en 1tl tijm en stoof de groente op klein vuur in 20 minuten langzaam gaar. Breek 4 eieren op de groente en laat ze stollen. Eet met aardappelen. Tot slot **Mexicaanse Groentestoof**. Doe een ½ kopje hele amandelen met schil , ¼ kopje geroosterd sesamzaad, ½ el chilipoeder, 2 tl gedroogde oregano, 1 tl gemalen komijn en 1 tl zout in de schaal van een keukenmachine toe en maal fijn. Zet apart. Verwarm 3 el olijfolie in een grote braadpan op middelhoog vuur. Voeg 1 fijngehakte ui toe en bak ongeveer 5 minuten tot hij zacht wordt, ongeveer. Voeg het mengsel uit de keukenmachine toe en bak 2 minuten tot het gaat geuren. Voeg 1 schoongemaakte en in blokjes gesneden flespompoe, 2 middelgrote wortels in blokjes, 1 blikje uitgelekte pintobonen, kievitsbonen of kidneybonen, 400 gr tomatenblokjes in blik en 750 ml groentebouillon of water toe en breng aan de kook, roer om ervoor te zorgen dat het amandelmengsel niet aan de bodem van de pan blijft kleven. Zet het vuurlaag en dek de pan gedeeltelijk af en laat de stoofpot ongeveer 30 tot 40 minuten zachtjes pruttelen, tot de groenten zacht zijn. Als de stoofpot dreigt uit te drogen, voeg je een beetje meer bouillon of water toe. Voeg klein blikje maïs en 5 takjes fijngesneden koriander toe. Breng op smaak met peper en zout toe als dat nodig is. Blijf 5 minuten sudderen tot het maïs heet is en de smaken samenkomen. Schep in verwarmde soepborden en garneer met zure room en een flinke hoeveelheid gesneden korianderblaadjes. Eet met tortillachips of brood.